

平成30年度 2月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日	曜	献立名	使用食品名						1杯分 I・II 別 質 脂 肪	家庭で とりたい 食品
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	ごはん くじらのソースがけ 塩昆布和え みそ汁 節分豆	くじら肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 大豆	昆布 牛乳	節分献立 人参 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも 黒糖	米油	831Kcal 37.9g 21.9g	魚介類 乳製品 きのこ類
4	月	県産黒糖パン スペイン風オムレツ ごぼうサラダ よくばりスープ	卵 まぐろ水煮 ベーコン	牛乳 牛乳	グリーンピース 人参 人参 小松菜 人参	玉ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり レモン果汁(ワネズ) 玉ねぎ 白菜 しめじ	コッペパン 黒糖 じゃがいも でんぷん 三温糖 じゃがいも	白ごま 卵抜ワネズ 米油	772Kcal 27.2g 25.6g	豆・豆製品 小魚 果物
5	火	わかめごはん さばのみそ煮 ひじきの煮つけ わかめスープ みかん	さば みそ 大豆 油揚げ ベーコン	わかめ 牛乳	川下中学校1年4組が考えた献立『海料理』 人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ みかん	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 砂糖 三温糖	米油 白ごま	791Kcal 26.4g 23.3g	乳製品 淡色野菜 いも類
6	水	県産パン ブルーベリージャム プール・オ・ポ リエージュ風サラダ ベルギーワッフル	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 牛乳	ベルギー料理 人参 パセリ さやいんげん	ブルーベリー 玉ねぎ かぶ キャベツ	コッペパン 砂糖 水あめ じゃがいも 砂糖 小麦粉 水あめ	バター マーガリン	732Kcal 28.4g 26.4g	魚介類 種実類 果物
7	木	ごはん 元気の出るレバー 春雨スープ	鶏肉 鶏レバー 豚肉 うすら卵	牛乳	にら 人参 ほうれんそう	玉ねぎ 白菜 干しいたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 小麦粉 緑豆春雨 片栗粉	米油 白ごま 米油	786Kcal 29.0g 25.7g	豆・豆製品 海藻類 いも類
8	金	たきこみごはん もっちり豚汁 れんこんサラダ いちご(2粒)	鶏肉 豚肉 麦みそ ロースハム	わかめ 牛乳	人参 ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ れんこん きゅうり レモン果汁(ワネズ) いちご	精白米 強化米 三温糖 もち米・でんぷん(白玉もち)	米油 白ごま 卵抜ワネズ	850Kcal 28.8g 22.8g	魚介類 小魚 いも類
12	火	ごはん のりふりかけ 赤魚の西京焼き ならえ かきたま汁	かつお節 赤魚 米みそ 油揚げ 卵 豆腐	のり 牛乳	徳島県郷土料理 人参 葉ねぎ	れんこん 大根 干しいたけ ゆず吉果果汁 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 つきこんにゃく 三温糖 片栗粉	白ごま	703Kcal 34.4g 16.4g	小魚 乳製品 果物
13	水	県産パン りんごジャム スーパー大麦入りクリームシチュー かつお節サラダ	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 300g(ルー) 昆布 牛乳	人参 パセリ 人参	りんご 玉ねぎ マッシュルーム 野菜パウダー(ルー) キャベツ	コッペパン 水あめ 砂糖 スーパー大麦 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー) 三温糖	米油(ルー) 米油	815Kcal 30.1g 28.4g	豆・豆製品 小魚 種実類
14	木	とりごぼうピラフ いわしのアングレース 野菜スープ チョコプリン	鶏ミンチ いわし ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳	人参 グリンピース ほうれんそう 人参	玉ねぎ ごぼう 玉ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 パン粉 じゃがいも 砂糖 水あめ	バター 米油 植物油脂	848Kcal 31.4g 32.5g	海藻類 きのこ類 果物
15	金	ごはん 厚揚げの中華煮 中華風サラダ みかん	生揚げ 鶏肉 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ 人参	たけのこ 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	精白米 強化米 三温糖 三温糖	米油 ごま油	815Kcal 31.9g 24.2g	魚介類 小魚 いも類
18	月	ゆかりごはん ちゃんこうどん ごまじゃこサラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	赤じそ 葉ねぎ 人参 ほうれんそう 人参	大根 白菜 キャベツ	精白米 強化米 砂糖 県産小麦うどん 三温糖	白ごま ごま油	702Kcal 26.2g 18.4g	魚介類 海藻類 果物
19	火	ごはん あじの竜田揚げ けんちょう	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	食育の日『山口県郷土料理』 人参 葉ねぎ	大根 ごぼう	精白米 強化米 でんぷん 上白糖 つきこんにゃく 三温糖	米油 米油	820Kcal 34.2g 26.9g	小魚 きのこ類 果物
20	水	県産パン いちごジャム シーフードチャウダー ポパイサラダ	タラ イカ ベーコン 卵	牛乳 300g(ルー) 牛乳	人参 パセリ ほうれんそう	いちご 玉ねぎ しめじ 野菜パウダー(ルー) キャベツ レモン果汁(ワネズ)	コッペパン 水あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)	油(ルー) 卵抜ワネズ	807Kcal 33.0g 27.1g	豆・豆製品 海藻類 果物
21	木	ごはん ミートボールカレー 大根と水菜のサラダ	鶏肉(焼き豚) 鶏肉・豚肉(ミートボール) まぐろ水煮	牛乳	人参 トマト・かぼちゃ(ルー) 水菜	玉ねぎ にんにく りんご バナナ・リンゴペースト(ルー) 大根	精白米 強化米 じゃがいも でんぷん・水あめ(ミートボール) 山芋 小麦粉 砂糖 でんぷん(はちみつ)	米油 ごま(ルー) 米油	810Kcal 27.7g 23.3g	豆・豆製品 小魚 きのこ類
22	金	ごはん みそ肉じゃが はなっこりーのごま和え ぼんかん	豚肉 麦みそ	牛乳	人参 さやいんげん はなっこりー 人参	玉ねぎ もやし ぼんかん	精白米 強化米 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 三温糖	白ごま	727Kcal 24.7g 13.8g	魚介類 海藻類 乳製品
25	月	チャーハン 卵スープ 杏仁フルーツ	豚肉(焼き豚) 豚肉 卵	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ きくらげ みかん パイン	精白米 強化米 水あめ・砂糖(焼き豚) 片栗粉 水あめ 練乳 砂糖	米油 ごま油	715Kcal 24.5g 17.5g	豆・豆製品 小魚 いも類
26	火	うめちりごはん さわらの照り焼き 金時豆の含め煮 建長汁	さわら 金時豆 豆腐 油揚げ	牛乳	青じそ 人参 葉ねぎ	梅 大根 ごぼう 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 砂糖 里いも	ごま ごま油	779Kcal 35.0g 18.3g	海藻類 小魚 果物
27	水	ミートパン・県産パン ・ミートソース ホワイトスープ	豚ミンチ 牛ミンチ 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ	コッペパン パン粉 三温糖 じゃがいも	米油	765Kcal 34.2g 26.5g	魚介類 緑黄色野菜 種実類
28	木	ごはん セルフ牛丼 れんこんチップコーンサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ にんにく しょうが れんこん とうもろこし キャベツ きゅうり	精白米 強化米 系こんにゃく 三温糖	米油 白ごま 卵抜ワネズ	764Kcal 27.8g 23.3g	豆・豆製品 海藻類 果物

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。